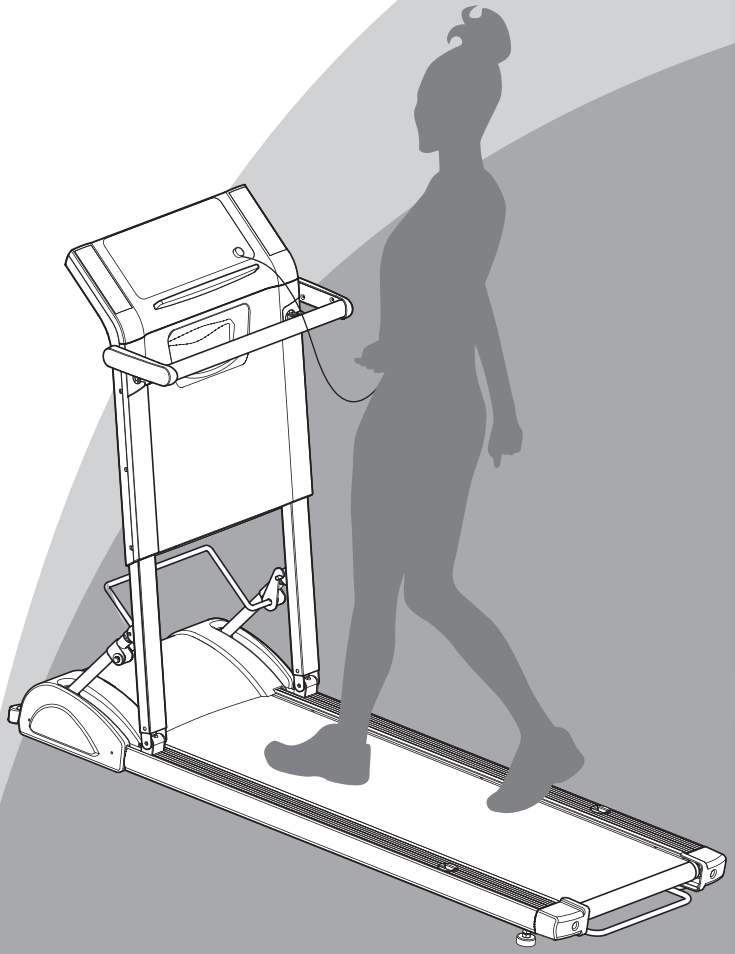
HORIZON FITNESS

トレッドミル

TREADMILL

evolve+

取扱説明書



家庭用室内運動用具

もくじ

安全のために、必ずお守りください ・・・・・・・・・・・・・1
- ■警告記号の意味 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
- ■ご使用の前に ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
- ■ご使用時に ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- ■ご使用前の点検・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- ■ご使用場所 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- ■お手入れと保管・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2

各部の名称と梱包内容・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
- ■各部の名称 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
- ■梱包内容・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3

設置方法と折りたたみ方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
- ■設置方法 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
- ■折りたたみ方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4

移動と保管・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
- ■移動 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
- ■保管 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

ご使用前の準備・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7
- ■水平に調節 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7
- ■電源接続 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7
- ■安全キー（マグネット付）・・・・・・・・・・・・・・・・・・7

コンソールとディスプレイ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
- ■コンソール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
- ■ディスプレイ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9

基本的な使い方 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10

プログラムの使い方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
- ■体重減量（速度自動変更）・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
- ■インターバル（傾斜自動変更）・・・・・・・・・・・・・・・・12
- ■300kcal 燃焼 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12
- ■ヘルシー 333 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
- ■HRC プログラムおよびチェストトランスミッター・・・・・14
- ■ステッププログラムおよび歩数計・・・・・・・・・・・・・・16

ランニングベルトの張りおよびセンタリング調節 ・・・・18
- ■張り調節・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18
- ■センタリング調節・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18

お手入れ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19
- ■日常（毎回のご使用後）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19
- ■毎週 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19
- ■毎年 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19
- ■不定期・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19

故障かな?と思ったら・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20

製品に関するよくある質問・・・・・・・・・・・・・・・・・・22

特　長

- ●ボルトなどでのわずらわしい組立不要。
- ●安全キーが外れることによる安全な非常停止。
- ●折りたたんでコンパクトに収納。
- ●電動傾斜変更機能付き。
- ●豊富なプログラム数。
- ●歩数計と連動した画期的なプログラム内蔵。

このたびは、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。この商品は、ご家庭で手軽かつ安全にエクササイズができるように開発された、高性能のトレッドミルです。
安全に、正しくご使用いただくために、ご使用前には必ず取扱説明書をよくお読みください。
また、お読みになった後は、必要なときにいつでもご覧いただけるよう大切に保管してください。

安全のために、必ずお守りください

■ 警告記号の意味

この取扱説明書には、安全にお使いいただくために次のような表示をしています。
表示の内容をよく理解してから本文をお読みください。

警告 または **警告**	この表示の注意事項を守らないと、火災や感電、転倒、挟まれなどにより死亡や大けがなどの人身事故につながることがあります。
注意 または **注意**	この表示の注意事項を守らないと、感電や転倒、挟まれ、その他の事故によりけがをしたり、周辺の物品に損害を与えたりすることがあります。
禁止	禁止（してはいけないこと）を示します。 具体的な禁止内容は、文章で示します。
強制	強制（必ずすること）を示します。 具体的な強制内容は、文章で示します。
火災 および 感電	各注意を示します。 具体的な注意内容は、文章で示します。

■ ご使用の前に

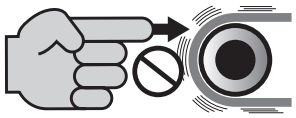
火災 感電 **警告**

改造禁止	●本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに開けたり改造したりすると、火災や感電の原因となり大変危険です。
濡れ手禁止	●濡れた手で電源プラグに触れないでください。濡れた手で電源プラグの抜き差しをすると、感電等の原因となり大変危険です。
禁止	**●ペットおよび 12 歳以下のお子様を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。** ●本製品を他の用途に使用しないでください。 ●本製品は 1 人用のトレーニングマシンですので、2 人以上では使用しないでください。 ●本製品は家庭用です。スポーツジムなど不特定多数が使用する場所では使用しないでください。 ●回転部分に巻き込まれそうな服装で本製品を使用しないでください。 ●延長コード、変圧器などは使用しないでください。
強制	●本製品は、取扱説明書に従って正しくご使用ください。 ●運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。 ●運動は、なるべく食後 1 ～ 2 時間後に行ってください。食後すぐの運動および運動後 30 分以内の食事はおやめください。 ●心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や障害のある方は、必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。 ●本製品は、必ず適正なコンセントにつないでください。（100 ボルト／最大 15 アンペア） ●ご使用前に、ロック箇所がロックされているか必ず確認してください。

■ ご使用時に　警告

禁止

●ベルトやローラーなどの駆動部・回転部に物や指を近づけないでください。



●本製品に強い衝撃を与えたり、重い物を載せたりしないでください。

●本製品の隙間や穴に物を詰めたり、落としたりしないでください。

●運動量は徐々に増やし、無理をしないでください。飲酒後の運動は絶対にしないでください。

強制

●運動する前に必ず安全キーを着衣に装着してください。

●運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。回転部・駆動部に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装をしてください。

●乗り降り、運動するときはフロントハンドルバー（3 ページ参照）を握ってください。

●運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。

●電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張らず、電源プラグを持って抜いてください。

■ ご使用前の点検　警告

強制

●接地部のがたや、各部に緩みがないか確認、調節してご使用ください。

●ランニングベルトが一方に偏ったり、外れそうになったときは、調節部等を調節してください。

●ランニングベルトに亀裂などがないか確認してください。

■ ご使用場所　注意

禁止

●本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。

●ベランダ、室内プール、洗面所、カーポートなど温度が一定でない場所では使用しないでください。内部の温度が上がり、故障の原因となるおそれがあります。

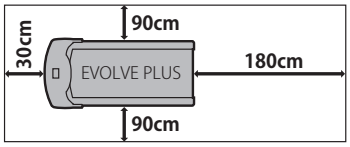
●浴室付近など湿気の多い場所や、水滴等が本製品にかかる場所には設置しないでください。故障の原因となるおそれがあります。

強制

●本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。

●周囲に燃えやすい物、濡れたりする物がないか確認してください。

●安全のため、右図の設置スペースを確保してください。



■ お手入れと保管　注意

電源を抜く

●長時間使用しないときは、安全のため電源プラグを抜いてください。

●お手入れの際は、電源を切って電源プラグを抜いてください。

●一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。

禁止

●屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。

●転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。

●お手入れには、水を浸した布をご使用ください。アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。

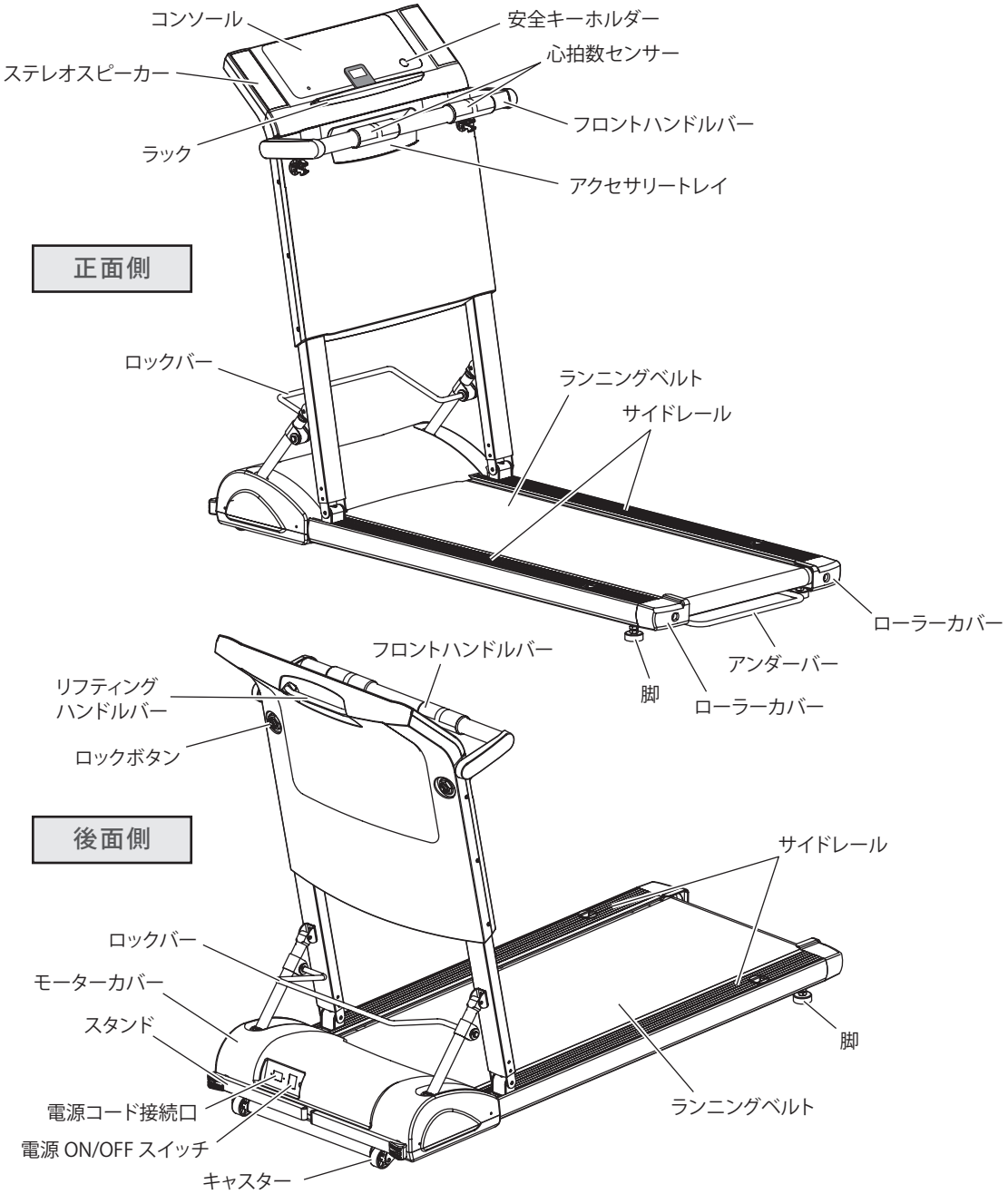
強制

●移動するときは、必ず電源プラグを抜いてから移動してください。接続したまま移動すると、電源コードが損傷し、故障の原因となるおそれがあります。

各部の名称と梱包内容

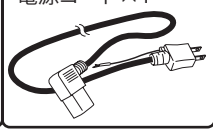
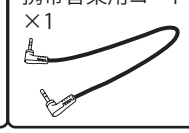
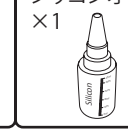
各部の名称

本製品は、ご購入時には折りたたまれて箱に梱包されています。本製品を箱から外に出す際は、重量がかなりある（57kg）ため 2 人以上で行うことをお勧めします。以下に各部の名称を示します。



梱包内容

本体以外の梱包内容を以下に示します。

安全キー×1	電源コード×1	携帯音楽用コード×1	六角レンチ×1	シリコンオイル×1	歩数計×1	取扱説明書×1
						

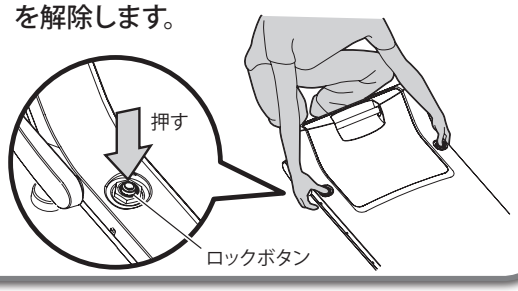
※万一、不足した部品があった場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。

設置方法と折りたたみ方法

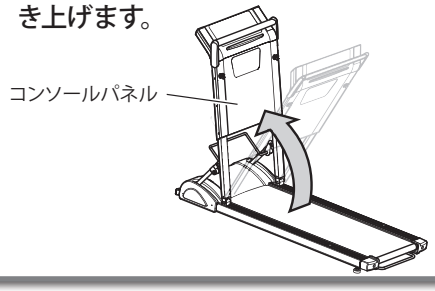
■設置方法

本製品を設置する場合は、以下の手順に従ってください。

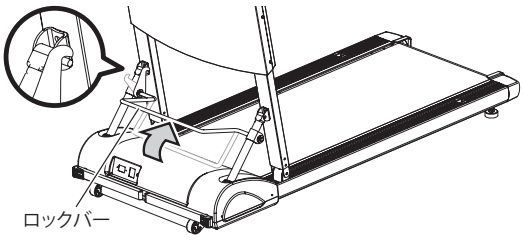
1 左右のロックボタンを親指で押して、ロックを解除します。



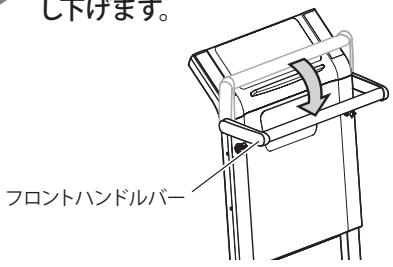
2 コンソールパネルを直立するまで慎重に引き上げます。



3 ロックバーをフックがかかるまで上方に引き上げます。



4 フロントハンドルバーを下方にゆっくりと押し下げます。

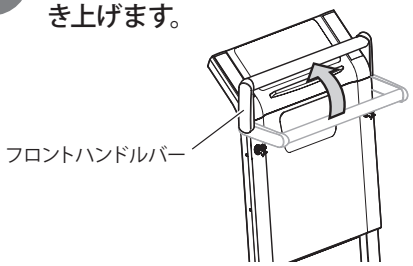


警告 手順❸ロックバーのフックが最後まできちんとかかっているか必ず確認してください。緩んでいる状態で使用されますと、コンソールパネルが倒れるおそれがあります。

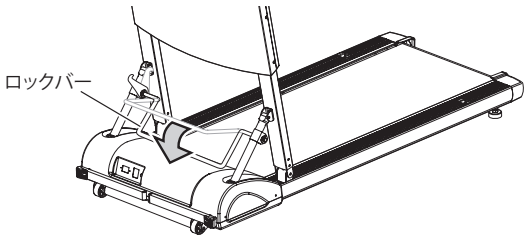
■折りたたみ方法

本製品を折りたたむ場合は、以下の手順に従ってください。

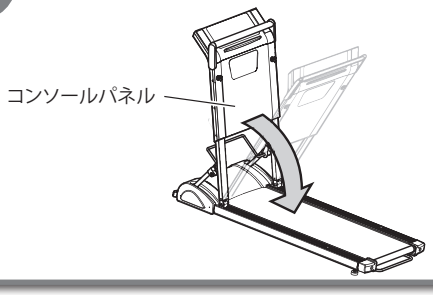
1 フロントハンドルバーを上方にゆっくりと引き上げます。



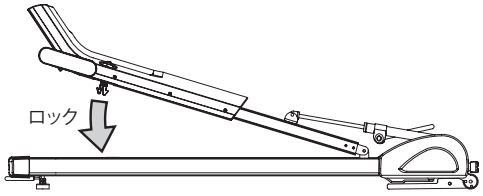
2 ロックバーを下方に押し下げて、ロックを解除します。



3 コンソールパネルを下方に慎重に倒します。



4 コンソールパネルの左右のロックがかかるまで押し下げます。



警告 手順❹コンソールパネルのロックを必ず確認してください。きちんとロックされていない場合、立てて保管するときにコンソールパネルが倒れるおそれがあります。

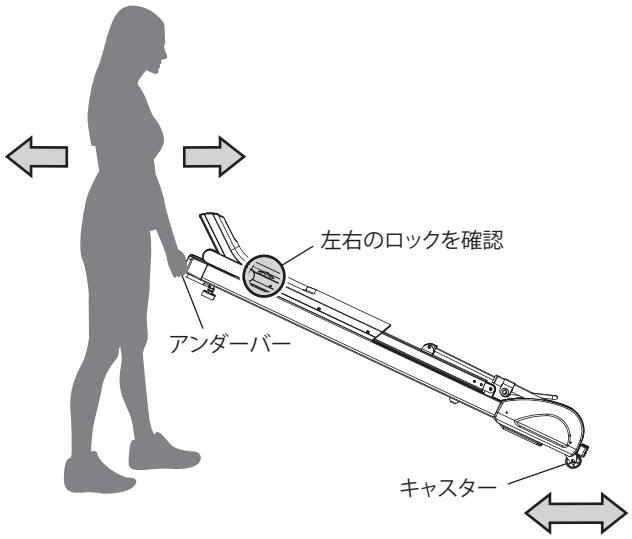
移動と保管

■移動

本製品にはキャスターが取り付けてあり、折りたたんで固定した後アンダーバーを持ち、下図のように持ち上げて移動できます。

警告

- **本製品が折りたたまれて確実にロックされていることを必ず確認してから移動してください。**
  思わぬ事故につながります。
- **本製品を無理な体勢で持ち上げると、けがをするおそれがあります。**
  1人で移動させる自信のない方は、必要に応じて手助けを求めてください。



■保管

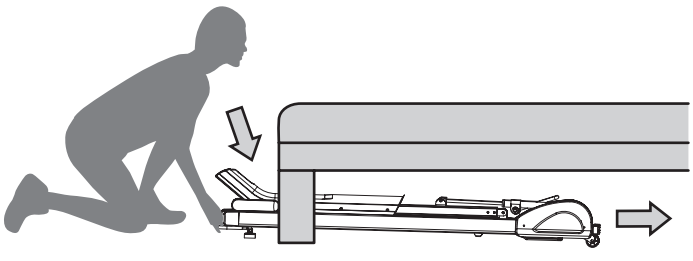
本製品の保管方法は、寝かせて保管する方法と立てて保管する方法の2種類があります。
お客様の保管場所の状況に合わせて保管方法を選択してください。

注意

- **倒れると危険ですので、人が触れる場所に放置、保管しないでください。特にお子様やペットにはご注意ください。**
- **折りたたみ時は指を挟まないようご注意ください。**
- **保管する場合は、保管するスペースが十分あるかどうか確認してください。**
- **補助スタンドには強力なばねが付いており、ばねの力で引き戻る仕様になっています。補助スタンドを扱う際は、指などを挟まないようご注意ください。**
- **寝かせて保管する場合は、無理な体勢にならないようご注意ください。**
- **立てて保管する場合は、補助スタンド面を壁側に向け、できるだけ壁に寄せるようにするか、または補助スタンドを下ろして自立させてください。**

●寝かせて保管

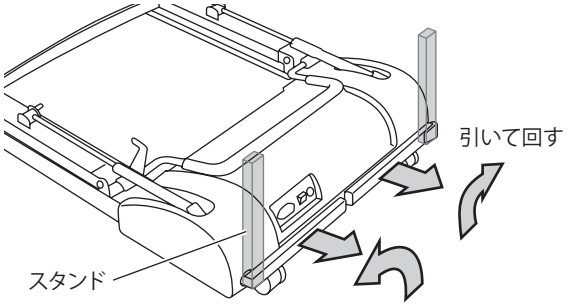
本製品をベッドの下などに保管する場合は、右図のようにアンダーバーをしっかりと保持して、静かに下げながら移動します。



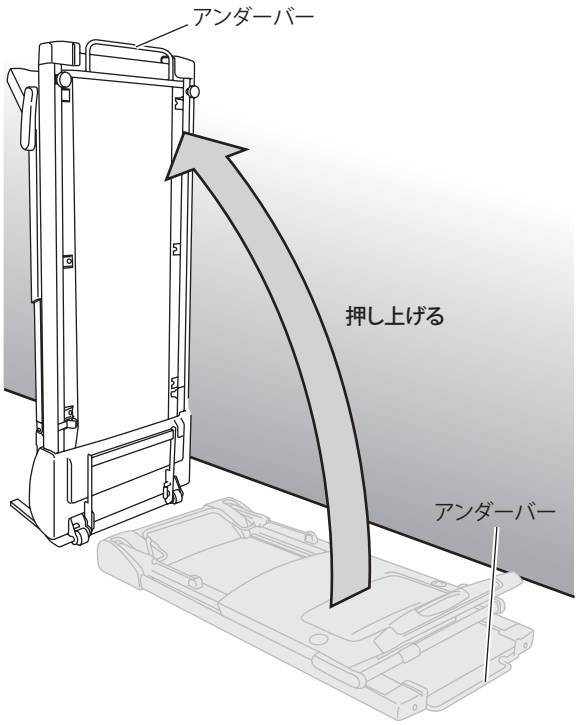
●立てて保管

本製品を壁際に立てて保管する場合は、以下の手順に従ってください。

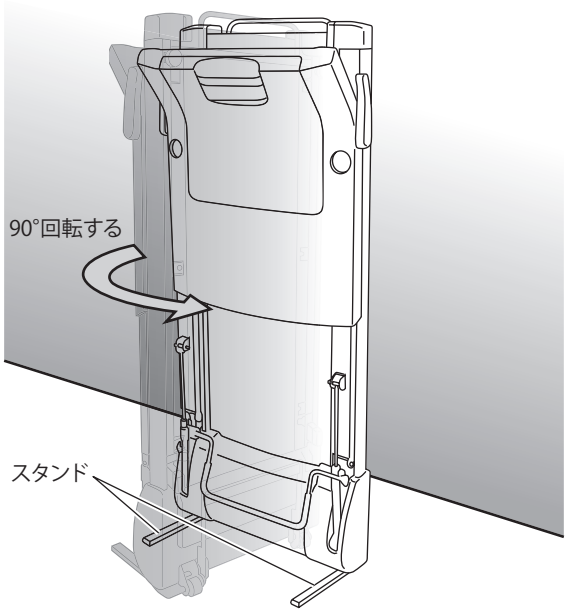
1 左右のスタンドを手前に引いて、上に向くように回します。



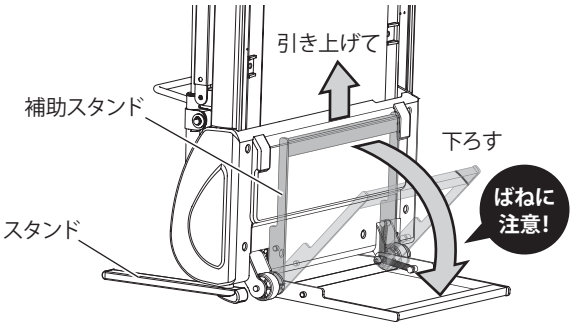
2 トレッドミルを壁の近くに、壁と平行になるように置き、アンダーバーを握って静かにトレッドミルを押し上げます。



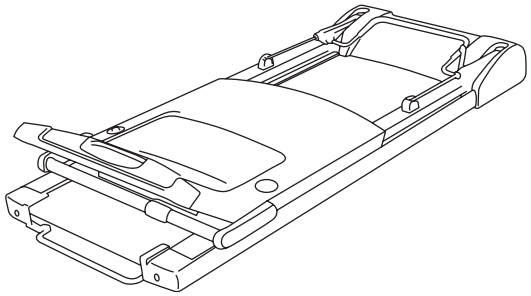
3 図のように 90˚ 回転させます。



4 補助スタンドを引き上げて、床まで下ろします。補助スタンドは、所定位置にて自動的にロックされます。



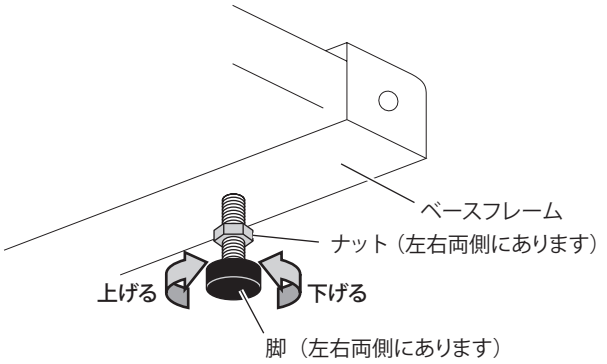
5 トレッドミルを再び寝かせる場合は、上記手順を逆順（❸→❷→❶）で行ってください。



ご使用前の準備

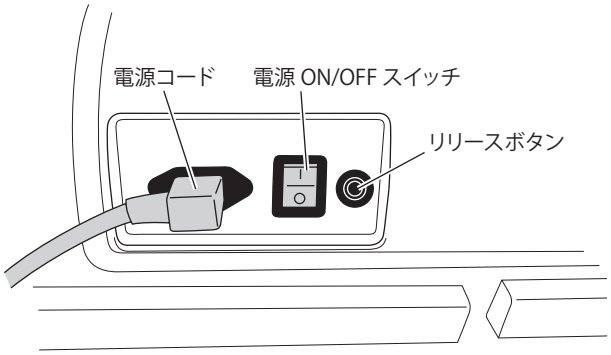
水平に調節

本製品を平らな床に設置して、本機ががたつく場合は、本体裏面の脚を調節して水平にする必要があります。
まず、本製品をお好みの使用場所に設置し、トレッドミルを少し持ち上げてナットを緩め、ベースフレームに取り付けた脚を回して上げ下げします。
左右の脚を回して水平に調節できたら、ナットを締め付けて脚を固定します。



電源接続

本製品の電源コードがコンセントに正しく接続されていることを確認し、電源 ON/OFF スイッチを ON します。すると、電源 ON/OFF スイッチのランプが点灯し、ビープ音（ピーピーピー）が鳴り、コンソールのディスプレイ表示 P0 が点灯します。

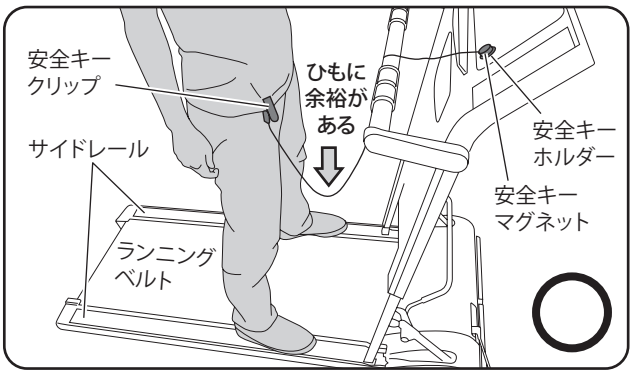


注意

延長コード、変圧器などは使用しないでください。

安全キー（マグネット付）

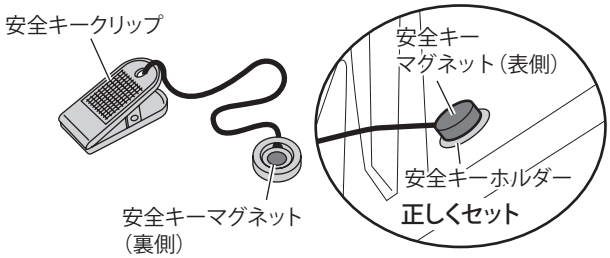
本製品は、安全キーマグネットが安全キーホルダーに装着されていない限り起動しません。転倒などにより、安全キーマグネットが外れると、すべての動作がストップする仕様となっています。
着衣の右裾に安全キークリップをしっかりと取り付けてください。運動の前には必ず安全キーが装着されているか確認してください。
また、立ち位置は右図を参考にしてください。
ご使用前はサイドレールに立って、ランニングベルトが回転し始めてからベルトに乗るようにしてください。

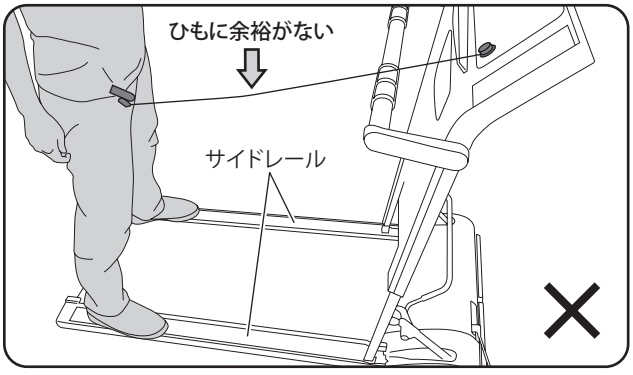


ランニングベルトの前方（真中より前）に立ち、安全キーのひもに余裕を持たせます。

警告

安全キークリップを着衣に装着しない限り、絶対に本製品を使用しないでください。思わぬ事故につながります。



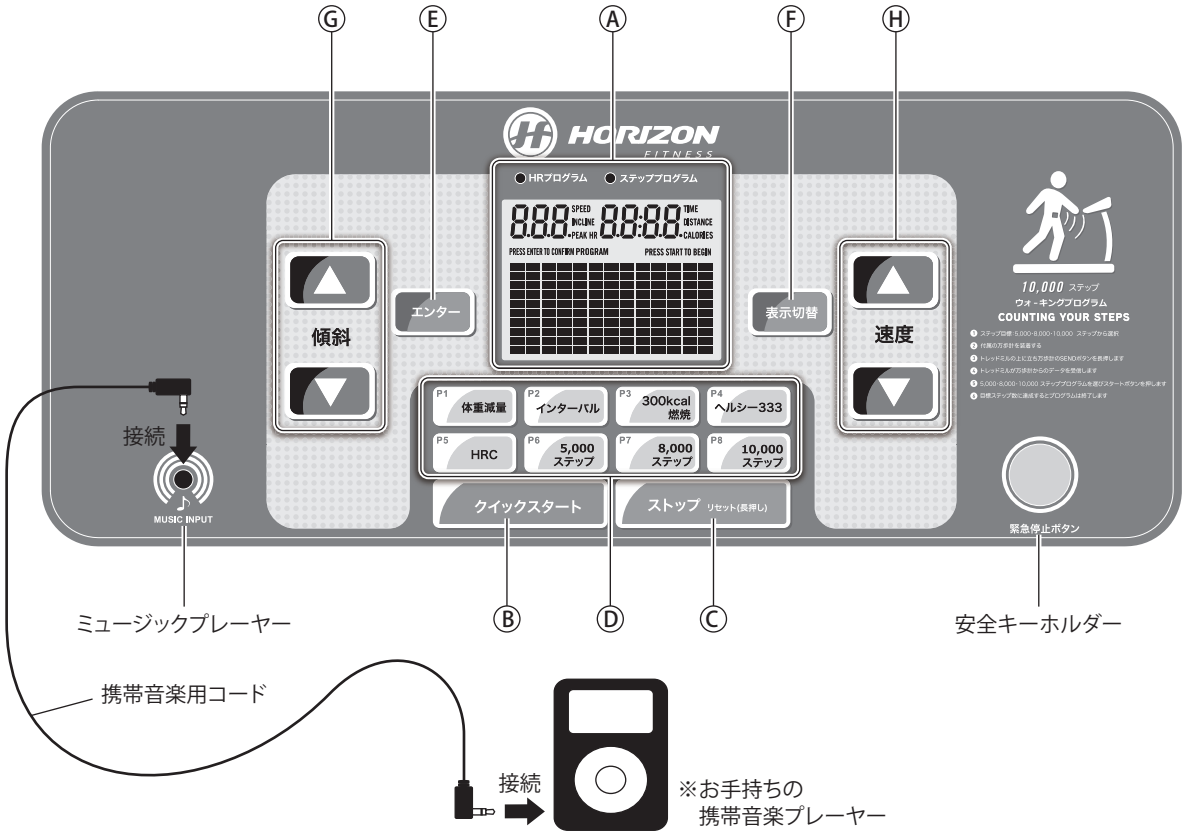


ランニングベルトの後方に立ちすぎ、安全キーのひもに余裕がない状態では使用しないでください。

コンソールとディスプレイ

コンソール

本製品のコンソール部分（操作パネル）の説明を以下に示します。



Ⓐディスプレイ
ディスプレイの詳細については、次ページをご参照ください。

Ⓑクイックスタートボタン クイックスタート
初期画面でこのボタンを押すとランニングベルトが動き出し、運動をすぐに開始できます。
また、選択したプログラムを開始するときにも使用します。

Ⓒストップ（リセット長押し）ボタン ストップ リセット(長押し)
このボタンを押すとランニングベルトが停止または一時停止します。**※一時停止時間は 5 分間です。**
ビープ音（ピーピーピー）が鳴り、初期画面 P0 に戻ります。また、このボタンを長押しすると、プログラムをリセットできます。

Ⓓプログラムボタン 体重減量 インターバル 300kcal 燃焼 ヘルシー333 HRC 5,000 ステップ 8,000 ステップ 10,000 ステップ
8 つのプログラムからご希望のプログラムを選択します。詳細は**「プログラムの使い方」(11 ページ以降)**をご参照ください。

Ⓔエンターボタン エンター
選択したプログラムを確定します。
確定した後はクイックスタートボタンを押します。

Ⓕ表示切替ボタン 表示切替
①「SPEED（速度）と TIME（時間）」、②「INCLINE（傾斜）と DISTANCE（距離）」、③「PEAK HR（心拍数）と CALORIES（カロリー）」の各表示を切り替えます。
詳細は、次ページをご参照ください。

Ⓖ傾斜ボタン
傾斜を 0.5%単位で調節します。
長押しすると、表示を高速で変更できます。

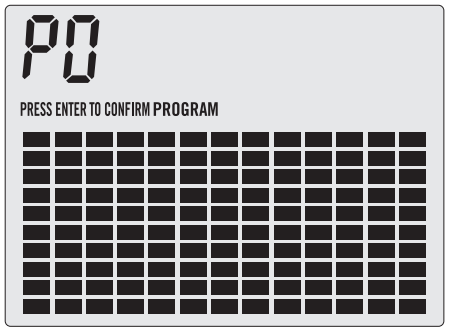
Ⓗ速度ボタン
速度を 0.1km/h 単位で調節します。
長押しすると、表示を高速で変更できます。

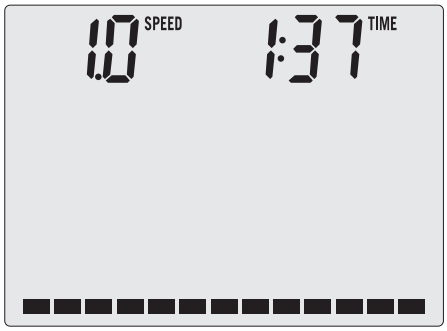
○安全キーホルダー（緊急停止ボタン）
安全キーを安全キーホルダーに装着すると、ディスプレイが初期画面 P0 を表示します。
安全キーが何かの拍子で外れた場合、トレッドミルは安全のため緊急停止します。

○ミュージックプレーヤー
本体付属の携帯音楽用コードを、お手持ちの携帯音楽プレーヤーに接続して、音楽を聴きながら運動を楽しめます。

ディスプレイ

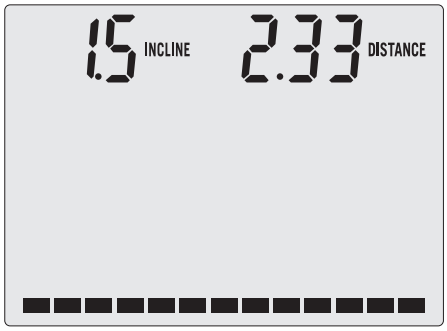
コンソールのディスプレイ部分の説明を以下に示します。初期画面は P0 です。
各項目は「SPEED（速度）と TIME（時間）」というように 2 項目を同時に表示します。
グラフ表示およびテキストスクロールスペースでは、各プログラムのグラフおよび、プログラム名等のテキストを右から左へスクロールします。





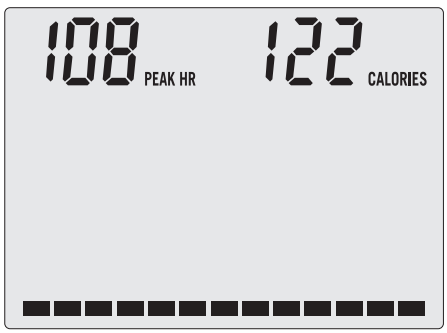
○ **SPEED（速度）**
使用者の走行速度（走行面の移動速度）を 0.1km/h 単位で表示します。
表示範囲：1.0km/h ～ 13.0km/h

○ **TIME（時間）**
走行により経過した時間（プログラムモードによっては残り時間）を分・秒（または時・分）単位で表示します。100 分以上になると自動的に時・分表示に切り替わります。
表示範囲：00:00 ～ 99:59（100 分では「1：40」となります。）



○ **INCLINE（傾斜）**
ランニングベルト面の傾斜を 0.5%単位で表示します。
表示範囲：0.0%～ 6.0%

○ **DISTANCE（距離）**
走行した距離を 0.01km 単位で表示します。
表示範囲：0.00km ～ 99.99km



○ **PEAK HR（心拍数）**
心拍数センサーで計測した数値を、毎分あたりの心拍数で表示します。
表示範囲：50 ～

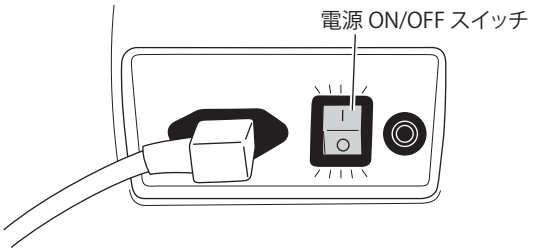
○ **CALORIES（カロリー）**
使用者が走行中に燃焼したカロリーを 1 キロカロリー（kcal）単位で表示します。
表示範囲：0kcal ～ 999kcal

各プログラムのディスプレイ表示については、**「プログラムの使い方」（11 ページ以降）**をご参照ください。

基本的な使い方

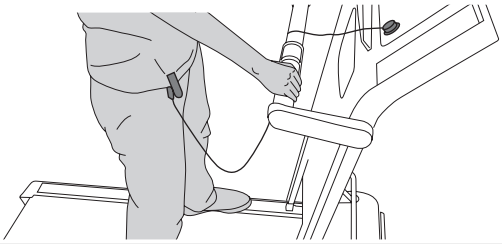
本製品は、箱から出して設置し、電源を ON にして安全キーをセットすれば、すぐに運動を始められます。
運動の基本は、フロントハンドルバーを持って行ってください。

1 **電源プラグをコンセントに差し、電源 ON/OFF スイッチを ON します。（点灯します。）**

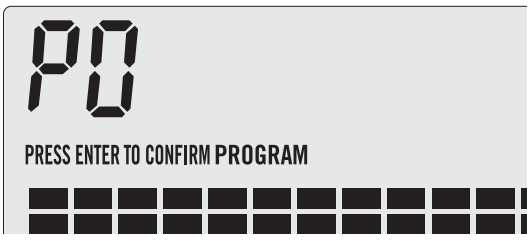


2 **サイドレールに乗った後、フロントハンドルバーを持ちます。**

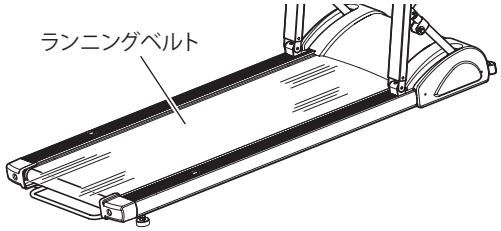
3 **安全キーホルダーに安全キーマグネットを取り付け、安全キークリップを着衣に装着します。（7 ページ参照）**



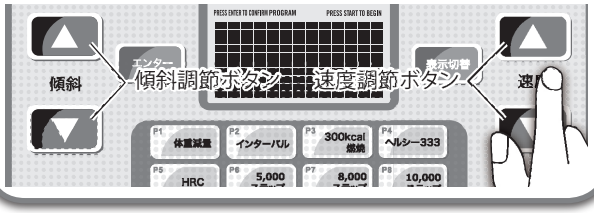
4 **ディスプレイに「P0」と表示されたら、クイックスタートボタン クイックスタート を押します。**



5 **ディスプレイにて 3・2・1 とカウントした後、ランニングベルトが回転し始めます。初期速度の設定は、1.0km/h です。**



6 **ランニングベルトの動きを確認しながら、速度に合わせて運動を開始してください。その後、走行しながら速度ボタンおよび傾斜ボタンでお好みの速度・傾斜に調節します。**



○速度の目安について

速度ボタン ▲ ▼ （**8 ページ参照**）で最低 1.0km/h ～最高 13.0km/h までの範囲で速度を調節できます。
速度の目安を以下に示します。

1.0 ～ 4.5km/h	歩行運動に適した速度
4.6 ～ 10.0km/h	ジョギングに適した速度

注意

- **上記数値はあくまでも目安です。走行速度には個人差がありますので、お客様のお好みに合わせて調節してください。**
- **10km/h を超える速度設定をされる場合は、十分注意して走行してください。**

○心拍数センサーついて

本製品には、心拍数をセンサーで計測する、心拍数センサーが付いています。「ヘルシー 333」および「HRC」プログラムで使用します。（**13～14 ページ参照**）
心拍数センサーを両手で握ると、自動で現在の心拍数がディスプレイに表示されます。

プログラムの使い方

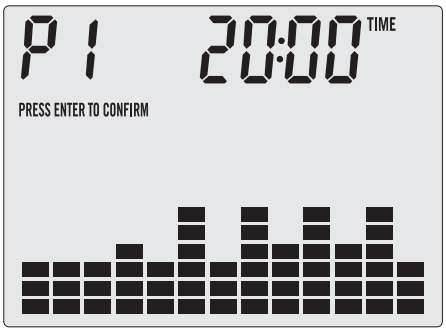
本製品では豊富な 8 つのエクササイズプログラムをご用意しています。
エクササイズプログラムには、トレッドミルが自動で設定を決めるプログラムと、自分で設定等を入力する手動のプログラムがあります。
自分に合ったプログラムで楽しくエクササイズしてください。
また、すべてのプログラムは実行中にストップボタン [ストップ リセット(長押し)] を押すと一時停止します。（**一時停止時間は 5 分間です。**）
5 分以内にスタートボタン [クイックスタート] を押すと、エクササイズを再開できます。
5 分以上経過するとビープ音（ピーピーピー）が鳴り、コンソールのディスプレイ表示が初期画面 [P0] に戻り、完全に停止します。

警告

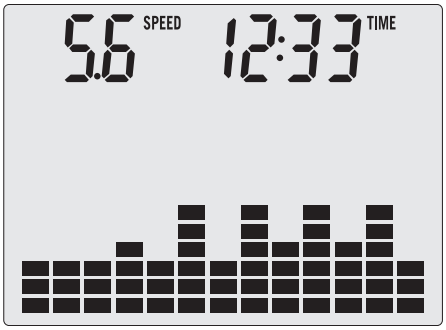
- **運動は、なるべく食後 1 ～ 2 時間後に行ってください。食後すぐの運動および運動後 30 分以内の食事はおやめください。**
- **運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。**

[P1 体重減量] 体重減量（速度自動変更）

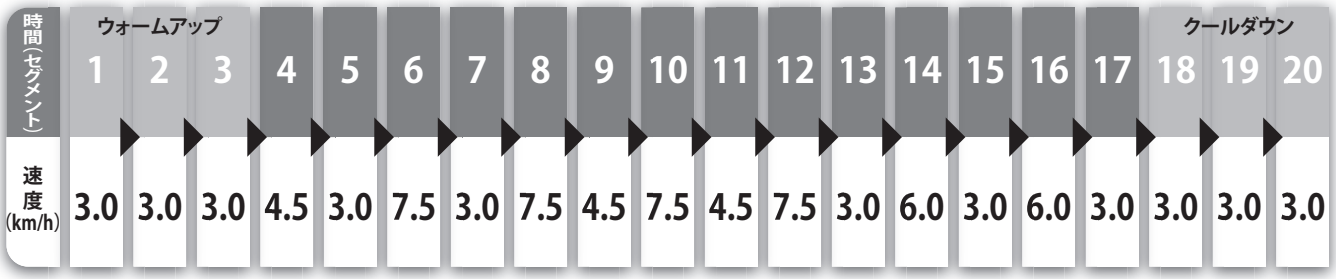
このプログラムは速度をセグメント（ステージ）ごとに自動調節し、ユーザの脂肪を効率よく燃焼させるプログラムです。
全部で 20 セグメントあり、最初の 3 セグメントでウォームアップを行い、最後の 3 セグメントでクールダウンを行います。
運動時間の設定は手動で行います。（15 ～ 99 分まで）初期設定は 20 分です。なお、設定時間を変更しても 1 セグメントあたりの時間が変わるだけで、セグメントごとの速度設定は変更されません。（20 分の場合は 1 セグメント =1 分ですが、40 分の場合は 1 セグメント =2 分となります。）



まず、体重減量ボタン [P1 体重減量] を押し、ご希望の時間を設定してエンターボタン [エンター] を押し決定します。その後、スタートボタン [クイックスタート] を押すとプログラムが開始します。
ディスプレイの初期表示は「SPEED（速度）」と「TIME（時間）」です。表示を切り替える場合は表示切替ボタン [表示切替] を押してください。

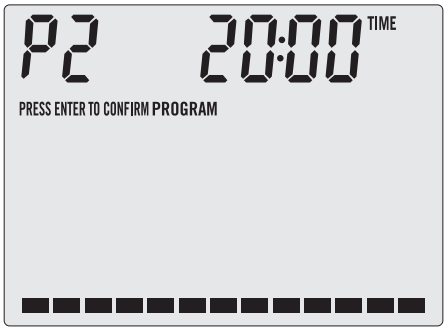


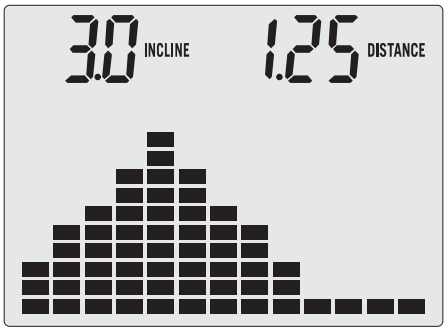
［例］初期設定（20 分）の場合



P2 インターバル インターバル（傾斜自動変更）

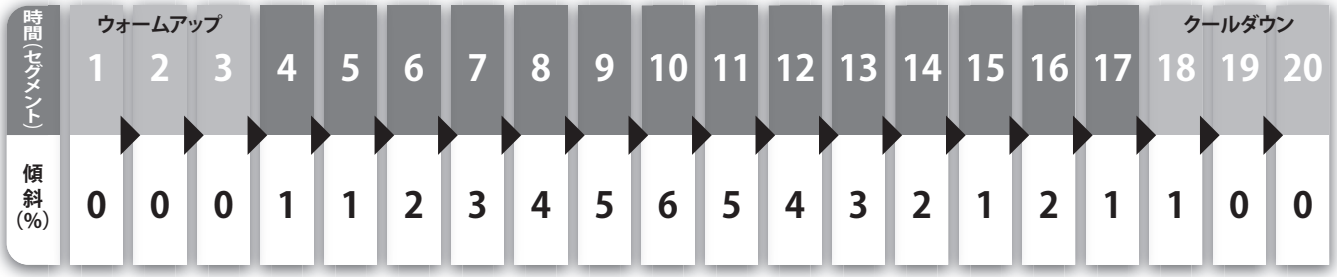
このプログラムは傾斜をセグメント（ステージ）ごとに自動調節するプログラムです。
全部で 20 セグメントあり、最初の 3 セグメントでウォームアップを行い、最後の 3 セグメントでクールダウンを行います。
運動時間の設定は手動で行います。（15 ～ 99 分まで）初期設定は 20 分です。なお、設定時間を変更しても 1 セグメントあたりの時間が変わるだけで、セグメントごとの傾斜設定は変更されません。（20 分の場合は 1 セグメント =1 分ですが、40 分の場合は 1 セグメント =2 分となります。）
また、速度はお好みで自由に設定してください。





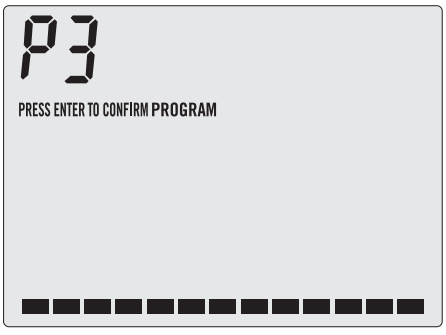
まず、インターバルボタン P2 インターバル を押し、ご希望の時間を設定してエンターボタン エンター を押し決定します。その後、スタートボタン クイックスタート を押すとプログラムが開始します。
ディスプレイの初期表示は「SPEED（速度）」と「TIME（時間）」です。表示を切り替える場合は表示切替ボタン 表示切替 を押してください。

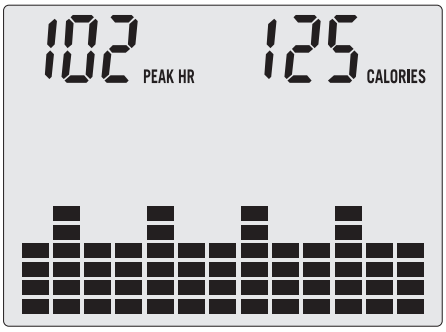
［例］初期設定（20 分）の場合



P3 300kcal 燃焼 300kcal 燃焼

このプログラムは、エクササイズプログラム中で300キロカロリーを燃焼するプログラムです。
傾斜と速度をお好みで設定し、ディスプレイ表示が 300 キロカロリーからカウントダウンされ、0 になると終了します。
傾斜と速度は、プログラム中いつでも変更可能です。

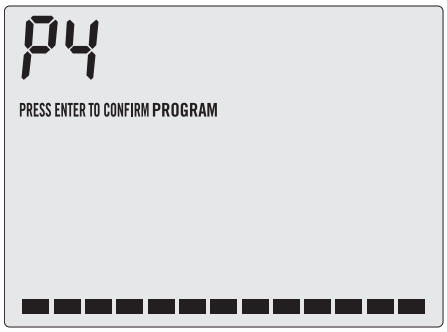




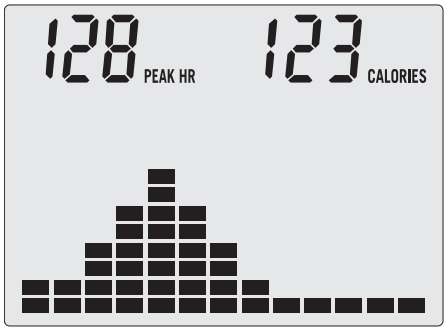
まず、300kcal 燃焼ボタン P3 300kcal 燃焼 を押した後、スタートボタン クイックスタート を押すとプログラムが開始します。
ディスプレイの初期表示は「SPEED（速度）」と「TIME（時間）」です。表示を切り替える場合は表示切替ボタン 表示切替 を押してください。

P4 ヘルシー333 ヘルシー 333

このプログラムは、「週に 3 回、30 分間、130bpm の心拍数に届くようにエクササイズしましょう」というプログラムです。
心拍数センサーを両手で握ると、ディスプレイに心拍数が表示され、その心拍数が 130bpm になるように速度が自動で調節されます。（傾斜は変更されません。）また、時間は 30 分からカウントダウンされます。心拍数センサーを両手で握りながらエクササイズしてください。



まず、ヘルシー 333 ボタン P4 ヘルシー333 を押した後、スタートボタン クイックスタート を押すとプログラムが開始します。
ディスプレイの初期表示は「SPEED（速度）」と「TIME（時間）」です。表示を切り替える場合は表示切替ボタン 表示切替 を押してください。



［例］一般的な場合のプログラムの動作

下表は一般的なプログラムの数値を示したデータです。
心肺機能には個人差がありますので、下表のとおりとならない場合があります。

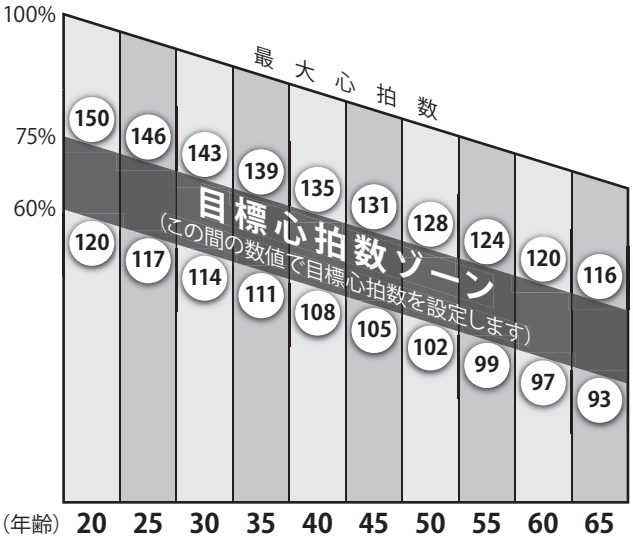
時間（分）	0分～3分	4分～6分	7分～9分	10分～12分	13分～15分	16分～18分	19分～21分	22分～24分	25分～27分	28分～30分
心拍数範囲（bpm）	ウォームアップ	100～130	130～160	100～130	130～160	100～130	130～160	100～130	130～160	クールダウン

HRC プログラムおよびチェストトランスミッター

このプログラムは、心臓への負担を考慮した心拍数コントロールプログラムです。
ユーザの年齢から目標心拍数を設定して、その目標心拍数を維持するように速度設定されます。
目標心拍数は右図から算出してください。

［例］42 歳の平均的な方の場合

右図の「年齢」の行で 42 歳に該当する年齢（近い方の数字を選択します）を探します。その後、40 の列を上にたどり、目標心拍数ゾーンに進んだ結果、108（60%）から 135（75%）の範囲が目標心拍数となります。
トレッドミルには 108 ～ 135 の間で設定してください。

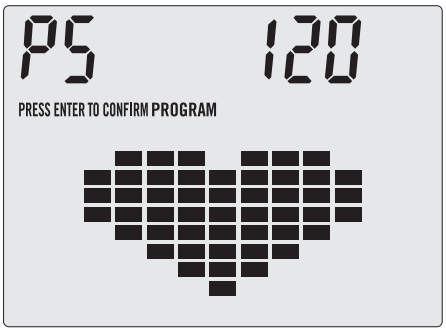


目標心拍数ゾーンについて
あなたの目標心拍数ゾーンは、最大心拍数の百分率で計算します。また、年齢に応じて異なります。
米国心臓協会では、使用者の最大心拍数の 60%から 75%の範囲の目標心拍数ゾーンで運動することを推奨しています。

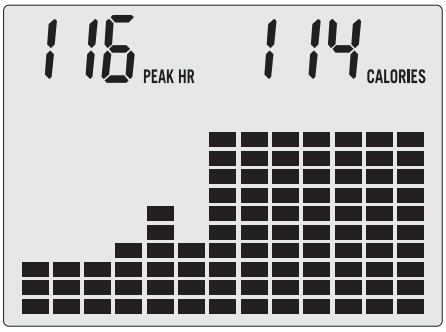
●HRC プログラム開始方法

1. まず、HRC ボタン [HRC] を押します。
2. 目標心拍数の表示が点滅します（下図参照）ので、算出した数値を速度ボタン（または傾斜ボタン）[▲] [▼] で設定し、エンターボタン [エンター] を押します。（心拍数は 50 ～ 190 の間で 5 刻みで設定可能です。）
3. 次に、速度ボタン（または傾斜ボタン）[▲] [▼] でご希望の運動時間を設定し、エンターボタン [エンター] を押します。（15 ～ 99 分まで設定可能です。）
4. スタートボタン [クイックスタート] を押して、プログラムを開始します。心拍数センサーを両手で握るか、チェストトランスミッター（**次ページ参照**）を装着してエクササイズしてください。

プログラムが開始されると、5 分間のウォームアップ後、目標心拍数になるように速度が少しずつ上がり、その後、目標心拍数の± 5 を維持するように速度を自動調節します。最後の 5 分間は少しずつ速度が下がり、クールダウンを行います。
設定した目標心拍数より +25 となった時点で、トレッドミルは安全のためプログラムを終了します。



ディスプレイの初期表示は「SPEED（速度）」と「TIME（時間）」です。表示を切り替える場合は表示切替ボタン [表示切替] を押してください。



●チェストトランスミッター（心拍数遠隔測定器）［別売り］

より正確な心拍数の計測をご希望される方には、チェストトランスミッター（別売り）をお勧めします。
チェストトランスミッターを装着すると、両手が自由に動かせるため、より自由な姿勢でエクササイズをお楽しみいただけます。

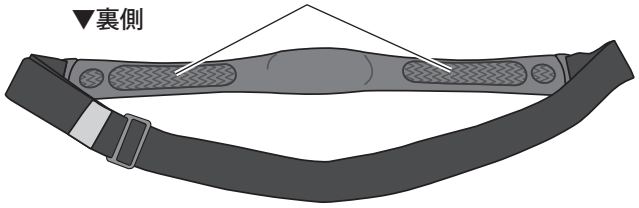
チェストトランスミッターは、「ヘルシー 333」および「HRC」プログラムのどちらでもご使用になれます。またトレッドミルは、心拍数センサーよりもチェストトランスミッターの読み値を優先します。

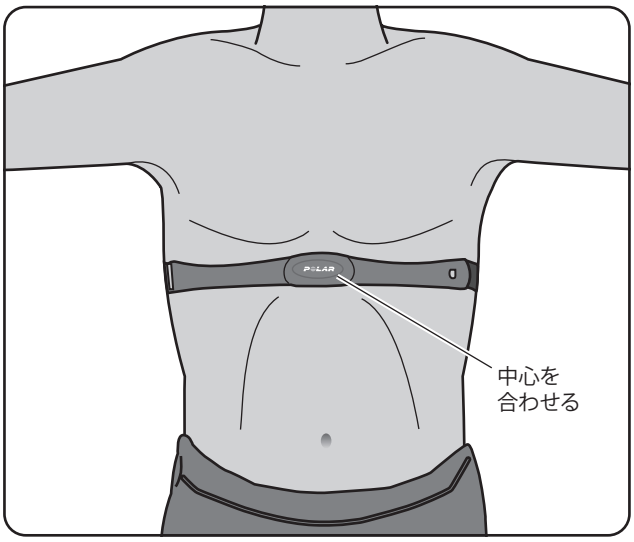
チェストトランスミッターを装着する前に、裏側の 2 個のゴム製電極（下図参照）を水で湿らせます。
装着場所は、胸骨のすぐ上または胸筋の真下に中心（POLAR のロゴマーク）を合わせます。

▼表側

この部分を水で湿らせます

▼裏側





注意

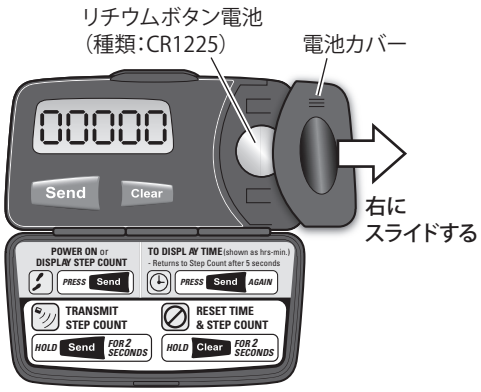
- **チェストトランスミッターは、正確かつ一定した計測値を得るために、正しく装着してください。チェストトランスミッターの装着がゆるすぎたり、位置が正しくないと正確な心拍数の計測ができない場合があります。**
- **心拍数測定機能は医療用の装置ではありません。トレッドミルのエクササイズ専用にご使用ください。また、計測精度にはさまざまな要因が影響する可能性があります。**

P6 5,000 ステップ P7 8,000 ステップ P8 10,000 ステップ ステッププログラムおよび歩数計

このプログラムは 1 日の目標歩数を設定し、付属の歩数計とトレッドミルにより目標歩数を管理・達成する画期的なプログラムです。目標歩数は 5,000、8,000、10,000 ステップ（歩数）の 3 種類からお選びいただけます。毎日の目標歩数を達成することで、より楽しくエクササイズできます。
歩数計の取扱方法を以下に示します。

●電池のセット（交換）

右図のように、電池カバーを右にスライドさせて付属の電池（リチウムボタン電池×1 個、種類：CR1225）をセットします。
電池カバーを元に戻すと、右図のように 0 が表示されます。
電池は 2 個付属しています。



●歩数計の使い方

■歩数計を起動し歩数を表示する

- Send ボタン Send を押し歩数計を起動ます。
- 前回分の歩数が表示されます。

■歩行時間を表示する

- Send ボタン Send を 2 回押します。
- 前回分の歩行時間が表示されます。（時間 ー 分で表示します。）
- もう一度 Send ボタン Send を押すか、何も押さずに 5 秒間待つと歩数表示に戻ります。

▼歩数表示

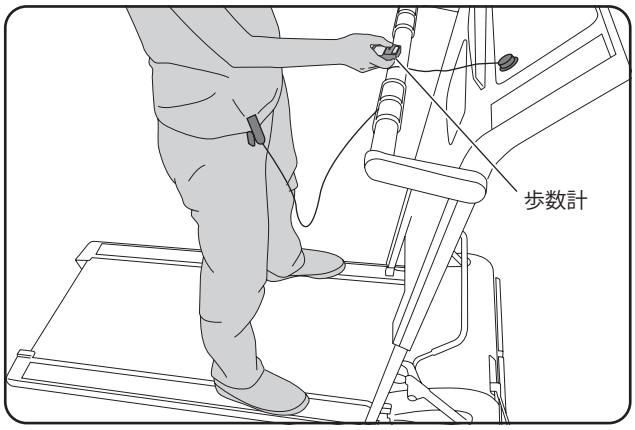
▼歩行時間表示

■歩数または歩行時間をリセットする

- 歩数または歩行時間を表示させ、Clear ボタン Clear を 2 秒間長押しします。
- 歩数または歩行時間が 0 になります。

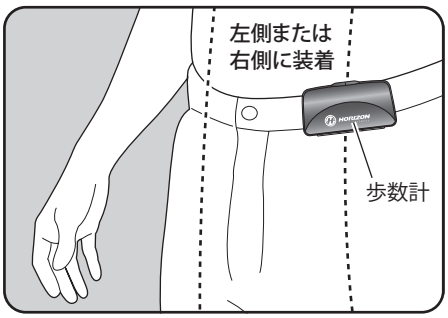
■歩数データをトレッドミルに転送する

- Send ボタン Send を 2 秒間長押しすると、歩数計に SEnd- が表示され、転送を開始します。歩数データの転送は、右図のようにトレッドミルに接近して行います。
- 転送が完了するとビープ音（ピッ）が鳴り、トレッドミルのディスプレイに歩数データが表示されます。



●歩数計の装着位置

右図のように、腰の左側または右側に歩数計を装着します。
体の中心に装着すると、歩数計が反応しない場合がありますので、左右どちらかに装着するようにしてください。



●各種設定の変更

▼設定モード画面

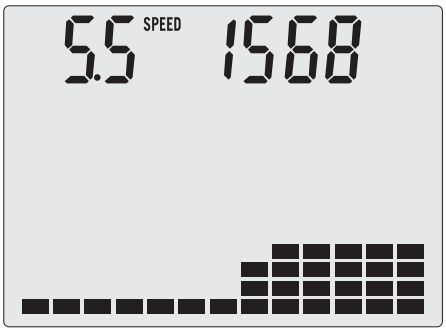
▼オプション画面

1. 設定モードに入るには、Send ボタン Send と Clear ボタン Clear を同時に 3 秒間長押しします。
2. 設定モードを切り替えるには、Send ボタン Send を押すと次へ進み、Clear ボタン Clear を押すと前に戻ります。
3. 設定モードのオプションを変更するには、Send ボタン Send を 3 秒間長押ししてオプション画面に入り、Send ボタン Send を押すと次へ進み、Clear ボタン Clear を押すと前に戻ります。
4. オプション設定を保存して設定モード画面に戻る場合は、Send ボタン Send を 3 秒間長押しします。保存せずに設定モード画面に戻る場合は、Clear ボタン Clear を 3 秒間長押しします。
5. 設定モードから歩数表示に戻るには、Clear ボタン Clear を 3 秒間長押しします。

■設定モードの説明

設定モード番号	名　称	オプションの説明
P-0	ソフトウェアバージョン	ソフトウェアのバージョンを示します。（変更不可）
P-1	印字濃度の設定	印字濃度を 8 段階で設定できます。
P-2	歩数アップデート	初期設定を変更しないでください。
P-3	歩行時間アップデート	初期設定を変更しないでください。
P-4	スリープモード時間設定	初期設定を変更しないでください。
P-5	歩数感知度設定	3 段階で設定できます。初期設定は L-2 です。 ・L-1= 低感知度　・L-2= 中感知度　・L-3= 高感知度

●ステッププログラムの開始方法



まずは歩数計を 1 日衣服に装着して過ごしてください。

1. エクササイズの前に、歩数データをトレッドミルに転送します。（**16 ページ参照**）
2. 3 つのステッププログラムボタン P6 5,000 ステップ　P7 8,000 ステップ　P8 10,000 ステップ からご希望の目標歩数のプログラムを選択します。
3. スタートボタン クイックスタート を押してプログラムを開始します。目標歩数から歩数計の歩数が差し引かれた数字が表示されます。傾斜と速度は自由に設定してください。
   ディスプレイの初期表示は「SPEED（速度）」と「TIME（時間）」です。表示を切り替える場合は表示切替ボタン 表示切替 を押してください。歩数計からデータが読み込まれたときは、ビープ音（ピッ）とともに右側（TIME（時間）の表示スペース）に一時的に「目標歩数」が表示されます。
4. 10 秒程度に 1 度歩数データが転送され、目標歩数が減り続けます。
5. 目標歩数が 0 になると、プログラムは終了します。

注意

ステッププログラムの最中にトレッドミルを離れてしまうと、歩数が読み取れなくなり、プログラムが再開できなくなります。

ランニングベルトの張りおよびセンタリング調節

注意

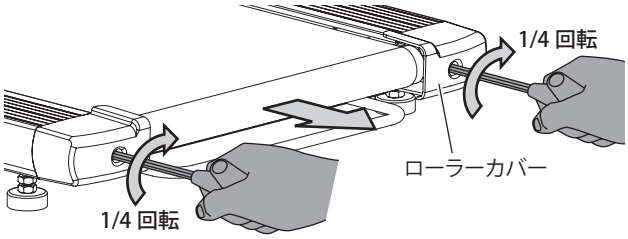
ランニングベルトの調節には細心の注意が必要です。自信のない方はカスタマーサービスまでご連絡ください。誤った調節をすると、故障の原因となります。（裏表紙にフリーダイヤル番号を記載しています。）

■張り調節

注意

- **張り調節をする際は、電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから抜いていることを必ず確認してください。**
- **ベルトの締めすぎは、故障の原因となりますのでご注意ください。**

ランニングベルトは、工場から発送される前に張り調節を行い、正しい張り具合に合わせてありますが、輸送中にずれてしまう場合がまれにあります。
走行中にベルトが滑る感覚がありましたら、ランニングベルトの張り調節をする必要があります。
その場合、長期間の使用により、ベルトが伸びている可能性があります。右の手順に従って張りを調節してください。



1. トレッドミルの電源を OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。

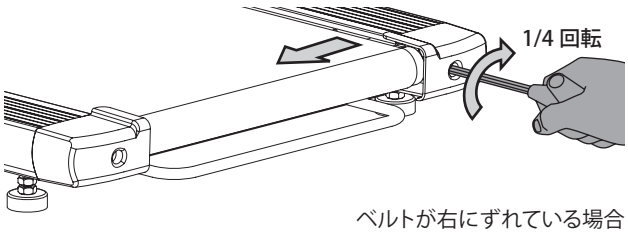
2. 後部ローラーカバーに、本体付属の六角レンチを差し込みます。
3. 時計回りに 1/4 回転ずつ回し、ベルトを張ります。
   ※左右とも同じ方向に同じ回転数で調節します。
   ※ベルトを緩める場合は、反時計回りに回します。
4. トレッドミルの電源を ON してチェック走行をしてください。滑る感覚がなくなれば張り調節が完了です。

■センタリング調節

注意

- **センタリング調節は、5km/h の速度で行ってください。**
- **動いているベルトに髪の毛や着衣の一部を巻き込まれないようご注意ください。**

ランニングベルトは、工場から発送される前にセンタリング調節を行い、正しい位置に調節されておりますが、輸送中にずれてしまう場合がまれにあります。
トレッドミルをご使用前にランニングベルトの左右の位置ずれを発見しましたら、右の手順に従って、センタリング調節を行ってください。



ベルトが右にずれている場合

1. トレッドミルを 5km/h の速度で回したまま、後部ローラーカバーに六角レンチを差し込みます。
2. 1/4 回転ずつ、左右同じ回転数で調節します。

●ベルトが右にずれていて、左に調節したい場合
右のテンションボルトを 1/4 回転ずつ時計回りに回します。

●ベルトが左にずれていて、右に調節したい場合
左のテンションボルトを 1/4 回転ずつ時計回りに回します。

お手入れ

本製品をより安全に、より長くご使用いただくため、定期的なお手入れをお勧めします。
以下にて、日常、毎週、毎年、不定期に分けて説明しますので、スムーズなお手入れにお役立てください。

日常（毎回のご使用後）

ご使用後のお手入れは、下記の手順に従ってください。

注意

- **お手入れは、必ず電源スイッチを切って、電源コードをコンセントから抜いてから行ってください。**
- **本製品を布拭きする場合は、溶剤は使用しないでください。**
- **お手入れの際、電源コードを踏みつけたり、傷つけたりしないようご注意ください。**
- **電源コードは、机や物に挟まらない場所に通してください。**

1. ご使用後は本製品の電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。
2. ランニングベルト、モーターカバーおよびコンソールケースを固く絞った布で水拭きします。
3. 電源コードに損傷がないか確認します。損傷を発見した場合は、カスタマーサービスまでご連絡ください。
4. ランニングベルトの張りとセンタリングを確認します。調節方法は、**18 ページ**をご参照ください。

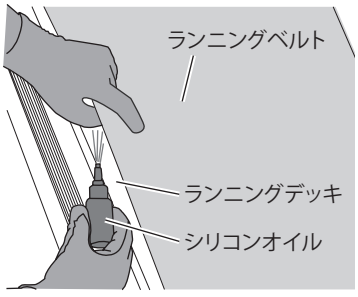
毎週

毎週のお手入れは、下記の手順に従ってください。

1. 本製品の電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。
2. 本製品下の床面に溜まったほこり等を布で拭き取るか、または掃除機で清掃します。

毎年

本製品の最適な性能を維持するために、年に一度はランニングデッキとランニングベルトの間のワックスがけをする必要があります。ランニングベルトとランニングデッキの間に本製品付属のシリコンオイルを薄く塗ってください。また、ワックスが手に付着することがありますので、手袋の着用をお勧めします。

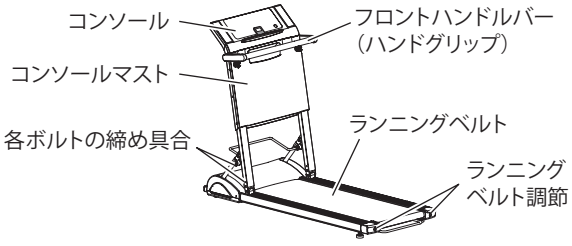


注意

ワックスがけには本製品に付属しているシリコンオイル（3 ページの「梱包内容」参照）、または市販のシリコンスプレーをご使用ください。詳しくは、カスタマーサービスまでお問い合わせください。

不定期

右図を参考に、各部に緩みや汚れがないか確認して、発見した場合は直ちに調節・清掃してください。



故障かな?と思ったら

症　状	考えられる原因	対処方法
●電源が入らない。	• 電源コードが外れている。 • 電源コードが断線している。 • リリースボタンが出ている。	• 電源コードを確認してください。 • リリースボタンを押して元の位置に戻してください。(**7 ページ参照**)
●コンソールが点灯しない。	• 電源コードがコンセントに正しく接続されていない。 • 電 源 ON/OFF スイッチが ON になっていない。	• 電源コードをコンセントにしっかりと差し込んでください。 • 電源 ON/OFF スイッチを ON してください。
●ランニングベルトが動かない。	• 電源コードがコンセントに正しく接続されていない。 • 安全キーが正しくセットされていない。 • 電 源 ON/OFF スイッチが ON になっていない。 • コンセントに AC100V/15A の容量がない。	• 電源コードをコンセントにしっかりと差し込んでください。 • 安全キーを確実にセットしてください。 • 電源コードをコンセントにしっかりと差し込んでください。 • 延長コード、変圧器などは使用せず、コンセントから直接電源を取ってください。
●走行中にひっかかったり、つんのめったり、ランニングベルトが滑った感じがする。	• ランニングベルトにごみやほこりを巻き込んでいる。 • ランニングベルトの張り具合が一様でない。	• ランニングベルトのごみやほこりを取り除いてください。 • **18 ページの「張り調節」**をご参照ください。
●ランニングベルトが左右どちらかにずれている。	• ランニングベルトの左右の具合が一様でない。	• **18 ページの「センタリング調節」**をご参照ください。
●本体の下に黒いものが落ちている。	• ランニングベルトが使用になじんできた。 • ランニングベルトの表面の薄くやわらかい部分が削れ落ちた。 • 新しいシューズの底の部分が削れ落ちた。	• 故障ではありません。 本体の下を定期的に清掃してください。
●速度調節ができない。	• 速度調節部分が壊れている。 • 制御回路の故障、または断線。	• カスタマーサービスにご連絡ください。
●非常停止しない。	• 制御回路の故障、または断線。	• カスタマーサービスにご連絡ください。
●心拍数の計測がおかしい。	• 心拍数センサーを片手だけで握っている。	• 心拍数センサーは両手で握ってください。
●折りたたみができない。	• ロックバーを外していない。	• **4 ページの「折りたたみ方法」**をご参照ください。

症　状	考えられる原因	対処方法
●本体設置時、がたつきがある。	• 本製品を平坦な場所で使用していない。	• 本製品は、平坦な場所でご使用ください。 • 平坦な場所に設置してもがたつく場合は、**7 ページの「水平に調節」**に従って水平調節をしてください。
●ディスプレイの DISTANCE（距離）の表示がキロ（km）表示ではなくなった。	• マイル（**mile**）表示に設定が変更されている。	• ストップボタン［ストップ リセット(長押し)］を 5 秒間長押しし、速度ボタン（または傾斜ボタン）［▲］［▼］で **1** に設定します。（**0= マイル、1= キロ**） 再びストップボタン［ストップ リセット(長押し)］を 3 秒間長押しし、元の画面に戻ります。
●歩数計が感知しない。	• 電池の容量がなくなった。 • 歩数計の感知度が悪い。	• 電池を交換してください。（**16 ページ参照**） • 歩数計の感知度設定を上げてください。（**17 ページ参照**）
●歩数データが転送できない。	• 電池の容量がなくなった。 • 転送場所が遠すぎる。	• 電池を交換してください。（**16 ページ参照**） • 転送するときは、なるべくトレッドミルに近づいてください。（**16 ページ参照**） • トレッドミルを再起動してください。
●チェストトランスミッターが心拍数を計測しない。	• チェストトランスミッターが正しく装着されていない。 • 電池の容量がなくなった。	• チェストトランスミッターを正しく装着してください。（**15 ページ参照**） • カスタマーサービスにご連絡ください。

上記以外の項目でトラブルが見つかった場合は、カスタマーサービスにご連絡ください。

製品に関するよくある質問

Q トレッドミルから発生する音は正常ですか?

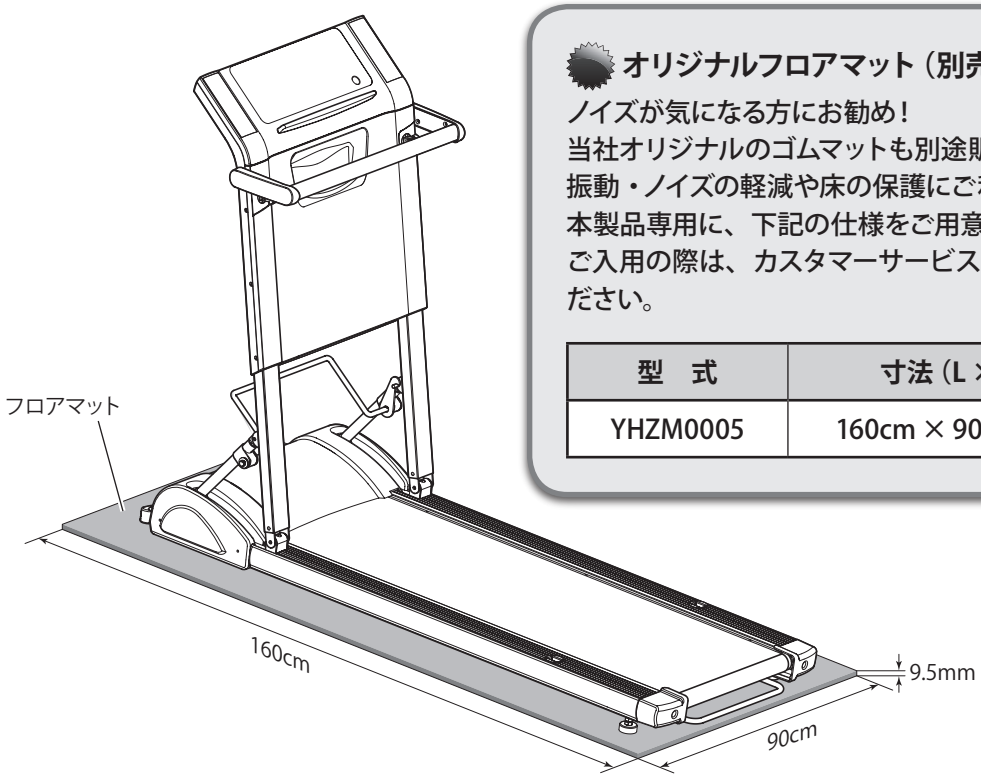
A すべてのトレッドミル、特に新しい製品は、ベルトがローラーに乗って回転しているため、若干振動音が発生します。このノイズは消えるわけではありませんが、時間が経つと減少します。
やがてベルトが伸張して、ローラー上にスムーズに乗るようになじんできます。

Q 配送されたトレッドミルが、お店に置いてあるトレッドミルよりも音が大きいのはなぜですか?

A すべてのフィットネス製品が、お店の広い部屋では静かに作動しているように感じるのは、通常は一般家庭よりもより大きな背景雑音が生じているからです。
また、フローリングよりもカーペット敷きコンクリートフロア上では反響音が少ないということもあります。重いラバーマットがフロアからの反響音の減少を助ける場合もあります。
フィットネス製品を壁の近くに置くと、反射ノイズが増える場合があります。

Q マシンの電源を ON にしましたが、トレッドミルが動作しません。

A 安全キーマグネットが安全キーホルダーに正しくセットされているか確認してください。正しくセットされているのにトレッドミルが動作しない場合は、カスタマーサービスにご連絡ください。
また、正常に動作した場合は、運動する前に必ず安全キークリップを着衣に装着してください。
(**7 ページ参照**)



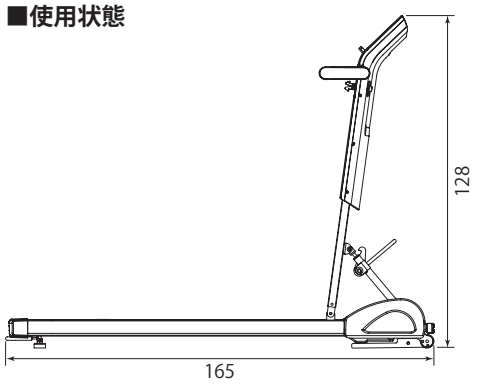
オリジナルフロアマット (別売り)

ノイズが気になる方にお勧め!
当社オリジナルのゴムマットも別途販売中です。マットを敷いて振動・ノイズの軽減や床の保護にご利用ください。
本製品専用に、下記の仕様をご用意しています。
ご入用の際は、カスタマーサービスまでお気軽にお問い合せください。

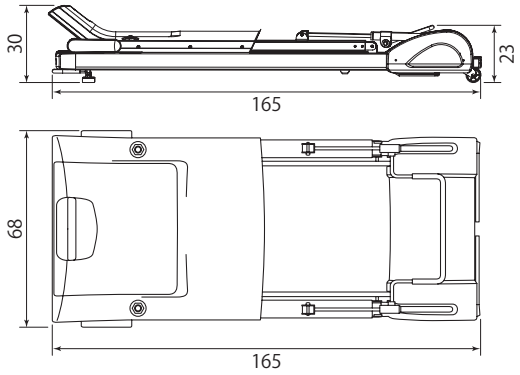
型　式	寸法 (L × W × H)
YHZM0005	160cm × 90cm × 9.5mm

機械寸法

■使用状態



■保管状態



製品仕様

名　　称	EVOLVE PLUS
最大使用者重量	(約)113kg
駆動方式	1.5馬力DCモーター
走行面寸法	120×43cm
心拍数センサー	ハンドグリップ方式
安全キー	磁気式接点スイッチ方式
運動速度	1.0km/h～13.0km/h
運動距離	0.00～99.99(km)
運動時間	00:00～99:59[分:秒(100分以上=時:分)]

累積距離	0.00～99.99(km)
消費カロリー	0.0～999(kcal)(推定計算値)
本体重量	(約)57kg
本体寸法	使用時:165×68×128cm 収納時:165×68×23(最高部30)cm
電源 平均消費電力 最大消費電力	AC100V　50/60Hz 500～600W 1,500W
保証期間	1年間
製造国	中国

※製品の仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがありますので、ご了承ください。

保証規定

1. 通常の使用により、万が一材質上または構造上の欠陥が生じた場合は、当社カスタマーサービスへご連絡ください。
   無償で新品と交換、または修理いたします。ただし、以下の項目またはこれに準ずる理由により生じた事故等については本保証は適用されません。
   a. 取扱説明書以外の誤操作、取扱上の不注意
   b. 天災、火災、地変等による故障
   c. 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障
   d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
   e. 保存上の不備
   f. 当社規定の修理取扱所以外で行われた修理・改造による故障
   g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   h. 本保証書の添付がない場合
2. 保証期間後の修理品についての運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
3. 保証期間は、ご購入から1年間です。
4. 保証の適用されない故障、および保証期限が切れた後の故障につきましては、有償で修理します。
5. 保証書は再発行いたしませんので、大切に保存しておいてください。また、販売店の印のないものや、お買い上げ日の記載のないものは無効です。
6. 不特定多数の人の利用は、保証を受けられない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
7. 保証は日本国でのみ有効です。

保証書

この保証書は、明示した期間・条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

名　称		EVOLVE PLUS
保証期間		本体お買い上げ日より1年間
お買い上げ日		平成　　年　　月　　日
お客様	お名前	
	ご住所　〒	
	電　話　　(　　)	
販売店	店名・住所 印 電　話　　(　　)	
●恐れ入りますが、破損・故障・不良の内容をご記入ください。		

お問い合わせは、お気軽にどうぞ

カスタマーサービス　フリーダイヤル

0120-557-379

営業時間　9:00～17:00 (土日祝休み)

●お問い合わせ・発売元

ジョンソンヘルステックジャパン株式会社

〒108-8435　東京都港区海岸3-3-8安田ビル2F

TEL：03-5419-3560　FAX：03-5419-3562

http://horizonfitness.co.jp

http://johnsonjapan.com

※通常の修理および部品の補充についてお困りの際は、お気軽にカスタマーサービスまでご連絡ください。
※保証期間中の修理、または部品の補充・商品組立時およびご使用上の質問等がありましたら、お気軽にカスタマーサービスまでご連絡ください。